

# АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОП.12. БИОХИМИЯ СПОРТА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Биохимия спорта» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

Рабочая программа учебной дисциплины «Биохимия спорта» может быть использована в программах повышения квалификации и переподготовки специалистов в области физической культуры и спорта. Программа составлена для очной формы обучения в ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое УОР».

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина «Биохимия спорта» относится к общепрофессиональным дисциплинам профессионального цикла. В соответствии с учебным планом на изучение дисциплины «Биохимия спорта» отводится 84 аудиторных часа.

Срок обучения	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
3 года 10 месяцев	4 курс, 7 семестр – 48ч. 4 курс, 8 семестр – 36ч.	Зачет
<b>Всего часов</b>	<b>84часа</b>	

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- оценивать биохимические показатели организма человека;
- использовать знания биохимии спорта для определения объема нагрузок на занятиях физической культурой и спортом;
- подбирать наиболее эффективные средства и методы тренировки;
- определять биохимические особенности работоспособности в разных видах спорта;
- решать вопросы рационального питания лиц, занимающихся физической культурой и спортом;
- подбирать фармакологические средства и обосновывать их применение при занятиях спортом.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- Химический состав мышечной ткани и механизм мышечного сокращения
- энергетические источники и процессы при мышечной работе различной интенсивности;

- биохимические показатели жизнедеятельности организма и их изменения при мышечной работе;
- биохимические закономерности утомления и восстановления после мышечной работы;
- биохимические закономерности адаптации к мышечной работе;
- биохимические принципы спортивной тренировки;
- биохимические основы спортивной работоспособности;
- биохимические основы развития двигательных качеств;
- биохимические показатели тренированности организма при занятиях различными видами спорта;
- Запрещенные в спорте вещества и методы, ответственность за их применение;
- методы биохимического контроля в спорте.

Освоение знаний и умений способствует формированию **общих и профессиональных компетенций**

#### **1.4. Перечень формируемых компетенций:**

##### **Общие компетенции (ОК):**

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

##### **Профессиональные компетенции (ПК):**

- ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.  
ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

### **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины (по ФГОС):**

Максимальная учебная нагрузка на обучающегося - 126 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка - 84 часа,
- самостоятельная работа обучающегося - 42 часа.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>126</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>84</i>
в том числе:	
лекции	<i>63</i>
практические занятия	<i>17</i>
контрольные работы	<i>3</i>
зачетное занятие	<i>1</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>42</i>
в том числе:	
конспектирование	<i>9</i>
подготовка сообщений к аудиторным занятиям	<i>4</i>

написание рефератов	16
проектные задания (презентации)	3
составление рисунков-схем, таблиц	6
Составление плана тренировочного занятия	4
<i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i>	